

Sanduíche de aspargo ao forno



Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- 1 maço de aspargo
- 1 copo de requeijão
- 1 vidro pequeno de maionese
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 pacote de sopa creme de cebola
- 6 fatias de queijo muçarela
- 1 pão de forma fatiado sem casca
- Sal a gosto

Modo de fazer

1. Lave e prepare os aspargos como descrito em Como consumir.
2. Cozinhe por dez a quinze minutos em água e sal ou até que fiquem macios e crocantes.
3. Pique os aspargos e reserve.
4. Dissolva o creme de cebola no leite, adicione o requeijão e leve ao fogo até engrossar, formando um creme homogêneo. Não deixe ferver. Depois de pronto, esfrie o creme mexendo-o sempre.
5. Quando esfriar, adicione a maionese e o aspargo picado.

Montagem

1. Em um prato refratário, coloque uma camada de creme, uma de pão, uma de creme, uma de pão e, por último, cubra com o muçarela e leve ao forno por 20 minutos.

Tempo de preparo e cozimento: 40 minutos

Rendimento: 8 porções

Sugestão

- ❖ Sirva com salada verde.

Embrapa

Hortalças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortalicas

Autores

Milza Moreira Lana – Embrapa Hortalças
Selma Aparecida Tavares – Emater-DF

Receitas testadas por

Sandra M. L. E. Freitas – Emater-DF
Alaíde P.S. Jardim – Emater-DF

Foto da capa

Felipe Barra

Projeto gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

3ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortalças no site

Hortalça não é só salada

www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada



Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

Hortalça

como comprar,
conservar
e consumir

Aspargo



Alimentação
saudável sem
desperdício

A hortalça aristocrática

Conheça outras coleções no site

Hortalça não é só salada

quem quer saúde
vai à feira

hortalça e dinheiro
não se jogam fora

hortalça combina com
todas as refeições

como obter o melhor
de cada hortalça

OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

12 CONSUMO E
PRODUÇÃO
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO
E AGRICULTURA
SUSTENTÁVEL





O asparago é uma hortaliça da família Liliácea. Ainda pouco consumida no Brasil, é considerada uma fina iguaria em vários países do mundo. O asparago já era consumido na Grécia Antiga, coletado de espécies selvagens, mas seu cultivo iniciou-se no antigo Império Romano quando se expandiu pela Europa. No Brasil, foi introduzido na década de 1930, no Rio Grande do Sul.

O produto fresco é pobre em calorias. Fornece vitaminas B9 (ácido fólico), A e C, além do mineral cobre e de pequena quantidade de ferro e de potássio.

Como comprar

O asparago fresco é um caule, também chamado de turião, que pode ter a cor roxa, verde ou branca, dependendo do sistema de cultivo. O asparago branco é cultivado sem contato com a luz, sendo os caules cobertos com terra à medida que vão se desenvolvendo. Sem luz, a planta não produz clorofila e o caule não se torna verde. O asparago branco tem sabor ligeiramente mais suave e textura um pouco mais macia do que o asparago verde. Todas as variedades e os turiões de todas as cores podem ser usados nas mesmas receitas.

Independentemente da cor, escolha caules firmes, arredondados, com cor brilhante e aspecto de produto fresco, e com as pontas sem sinais de ressecamento ou de mela. Quando as pequenas folhas no topo do asparago estão abertas, isso indica que os caules estão “passados”, foram colhidos tardiamente ou expostos a temperaturas acima da ideal e, portanto, são de baixa qualidade. Ranhuras no caule e cor fosca, sem brilho, também indicam que o produto está “passado”.

Como conservar



Consuma em até 5 dias ou congele

O asparago é uma das hortaliças menos duráveis, tornando-se fibroso, murchando e perdendo o sabor característico rapidamente, logo a partir da colheita; por isso, preferencialmente consuma-o no dia da compra. Se for necessário armazená-lo em casa, envolva os caules em toalha de papel umedecida e cubra-os com saco de plástico e mantenha-os em pé na parte mais fria da geladeira. Quando colocados na horizontal, ficam curvos. Os caules também podem ser colocados na vertical com a base em uma vasilha com lâmina de água de cerca de cinco centímetros, como se fossem um buquê de flores, e a vasilha coberta com plástico. Mesmo refrigerados logo após a colheita, os aspargos tornam-se impróprios para consumo após quatro dias a cinco dias. Se forem comprados no mercado, não espere manter sua viabilidade em geladeira doméstica por mais que dois dias a três dias.

Como consumir



Lavar e cozinhar

O asparago é mais fibroso na base; por isso, remova cerca de 4 cm da ponta dura do talo. Em seguida, descasque os aspargos mais grossos, passando a lâmina da faca no sentido da ponta para a base.

O asparago pode ser cozido em água, no vapor ou no forno micro-ondas até que, fincados com uma faca, apresentem pequena resistência.

Para um cozimento mais uniforme, arrume os talos formando maços e coloque-os em pé em panela tampada, com água cobrindo cerca de metade da altura dos talos. Selecione aspargos de mesmo diâmetro para cozinhar ao mesmo tempo.

Por ter um sabor delicado e único, ele pode ser consumido da maneira mais simples, cozido ou grelhado, com um pouco de manteiga ou azeite com suco de limão. Iogurte, queijo parmesão, bacon, ovos cozidos e molho holandês também são bons acompanhamentos. Adicionalmente, são ótimos quando colocados em risotos, pizzas, omeletes, quiches, tortas e saladas.



Dicas

O asparago deve ser servido quente ou à temperatura ambiente, pois quando gelado ele perde o sabor e o aroma característicos.

Sobre o asparago cozido, esprema suco de limão, coloque uma fatia de bacon ou presunto e sirva.

Aproveite os talos cortados dos aspargos para enriquecer o sabor de sopas e cozidos. Após o cozimento, remova os talos, que são muito fibrosos e não se prestam para consumo.

Temperos que combinam: estragão, limão, alho, hortelã e pimenta-do-reino.

Salada de asparago com laranja

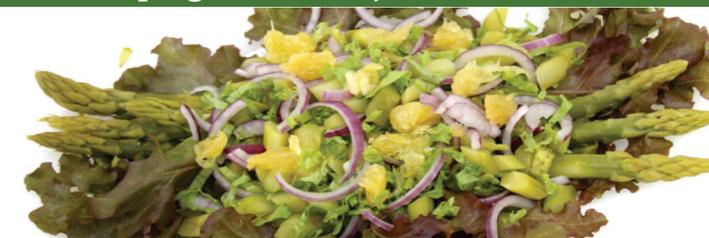


Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de asparago cozido e picado em pedaços grandes
- 3 xícaras (chá) de alface picada
- ½ xícara (chá) de cebola-roxa fatiada bem fina
- ¼ xícara (chá) de vinagre de maçã
- Gomos descascados de uma laranja ou tangerina
- ¼ xícara de castanha de caju (opcional)
- Sal a gosto

Modo de fazer

1. Misture todos os ingredientes.
2. Sirva.

Tempo de preparo e cozimento: 15 minutos

Rendimento: 8 porções

Sugestão

- ❖ Misture vários tipos de alface (roxa, lisa e crespa) para dar um colorido especial à salada.